


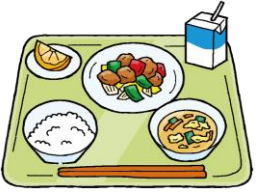
4月24日(月)

～ 4月30日(日)

提出日

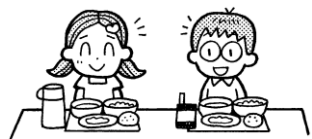
4月12日(水)

2時間目の休み時間まで

Aメニュー			
24 (月)	千教研 		
25 (火)	●ツナトースト・アップルトースト ▲ポークビーンズ ■アーモンドサラダ ◆ヨーグルト ▼牛乳 【エネルギー 774kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 28.3g】 【食塩相当量 2.9g】 ●食パン ツナフレーク じゃがいも たまねぎ マッシュポテト マヨネーズ こしょう パセリ マーガリン りんご缶 りんごジャム シナモン ▲豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ サラダ油 塩 こしょう にんにく ケチャップ トマトピューレー トマト 三温糖 チリパウダー 豚鶏スープ ■キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 アーモンド ◆ヨーグルト ▼牛乳 1年生 2年生 3年生 ポークビーンズは大豆と豚肉をトマト味で煮込んだ、アメリカの家庭料理です。	給食にはどんな栄養素が含まれているの？ 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。また、使用する食品については、食品構成という食品を20分類に分けた摂取量基準があり、これにより献立作成をしています。 	A 弁当
26 (水)	●ごはん ▲松風焼き ■きんぴらごぼう ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 39.7g】 【脂質 24.7g】 【食塩相当量 3.0g】 ●米 麦 ▲豚肉 とり肉 大豆 豆腐 たまねぎ にんじん えだまめ パン粉 牛乳 卵 おろししょうが しょうゆ みりん 白みそ 三温糖 ごま ■ごぼう にんじん こんにやく えだまめ サラダ油 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 ごま とうがらし ◆豆腐 油揚げ じゃがいも ながねぎ わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼きよみオレンジ ○牛乳 1年生 2年生 3年生 松風焼きは表面に比べ裏がさびしいことから、「浜の松風うらさびしい」と語呂合わせで、この名がつけました。	成長期の皆さんが給食を食べることにより必要な栄養を摂取し、望ましい食習慣を身につけ、食の体験等をしてほしいと思っています。令和5年度もよろしくお祈りします。	A 弁当
27 (木)	●とんこつラーメン ▲たまねぎおにぎり ■かりかり海藻サラダ ◆きなこ豆 ▼牛乳 【エネルギー 770kcal】 【蛋白質 31.9g】 【脂質 25.0g】 【食塩相当量 3.4g】 ●中華めん 豚肉 なると あさり キャベツ もやし にんじん ながねぎ コーン 味噌汁メンマ ザーサイ きくらげ おろしにんにく おろししょうが ごま 牛乳 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ かつおぶし ▲米 てんぷら粉 あおのり しょうゆ みりん ごま油 万能ねぎ ■ちりめんじゃこ わかめ キャベツ フロッコリー コーン 塩 こしょう しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ◆大豆 砂糖 きな粉 ▼牛乳 1年生 2年生 3年生 とんこつとは豚の骨のことです。とんこつラーメンは濃厚な豚骨スープで作ります。	A 弁当	
28 (金)	●ごはん ▲菜の花ふりかけ ■鮭フライ ◆煮びたし ▼白玉卵スープ ○美生柑 △牛乳 【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 35.5g】 【脂質 20.3g】 【食塩相当量 2.0g】 ●米 麦 ▲菜の花ふりかけ ■さけ こしょう 酒 てんぷら粉 パン粉 パン粉 油 中濃ソース ◆キャベツ こまつな もやし にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし ▼卵 白玉 はくさい こまつな にんじん しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ○みしょうかん △牛乳 1年生 2年生 3年生 美生柑は、河内晩柑、宇和ゴールド、ジュシーオレンジとも呼ばれ、ザポンの一種です。	A 弁当	

5月1日(月)

～ 5月7日(日)

Aメニュー			
1 (月)	●アーモンドロール ▲ラザニア ■コーンサラダ ◆ポテト豆スープ ▼りんごゼリー ○牛乳 【エネルギー 849kcal】 【蛋白質 32.9g】 【脂質 33.6g】 【食塩相当量 4.1g】 ●アーモンドロールパン ▲マカロニ 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく サラダ油 塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ トマトピューレー トマト ハヤシルウ ウスターソース 小麦粉 バター 牛乳 チーズ パセリ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 薄口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう レモン果汁 たまねぎ ◆じゃがいも にんじん たまねぎ 大豆 あさり しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼りんごゼリー ○牛乳 1年生 2年生 3年生 ラザニアの語源は古代ローマ人が使っていたといわれる鍋「ラサナム」から来ています。	友達が食物アレルギーだったら 食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。 	A 弁当
2 (火)	●たけのこごはん ▲さけの梅じそ焼き ■キャベツの塩昆布和え ◆味噌汁(豆腐・わかめ・小松菜) ▼柏餅風白玉 ○牛乳 【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 24.5g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 とり肉 油揚げ たけのこ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 かつおぶし ▲ぎんざけ 梅干し 酒 みりん しその葉 ■キャベツ きゅうり にんじん こんぶ 薄口しょうゆ みりん ◆わかめ 豆腐 こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼白玉 小豆 ○牛乳 1年生 2年生 3年生 こどもの日の行事食として、たけのこごはんと柏餅風にアレンジした小豆の白玉を出します。たけのこごはんは竹のようにすくすくと伸びてほしいという願いで、作られるようになりました。	A 弁当	

食材料の都合により変更になることがあります。

食物アレルギーの原因食物が含まれるメニューは、予約できません。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。